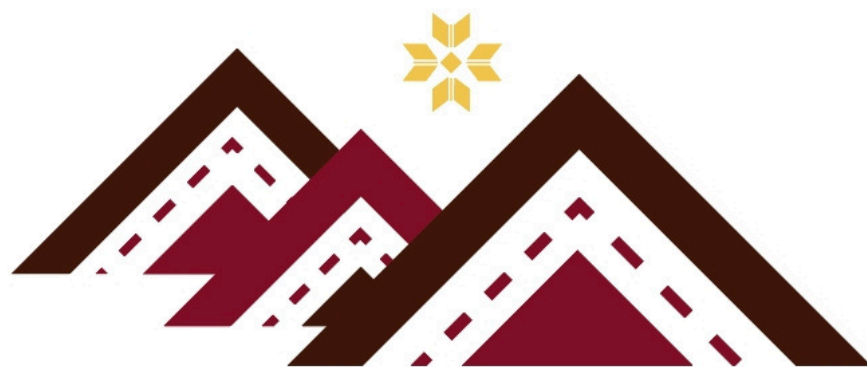


114學年度左鎮國民小學 健康促進學校評選



左鎮國小

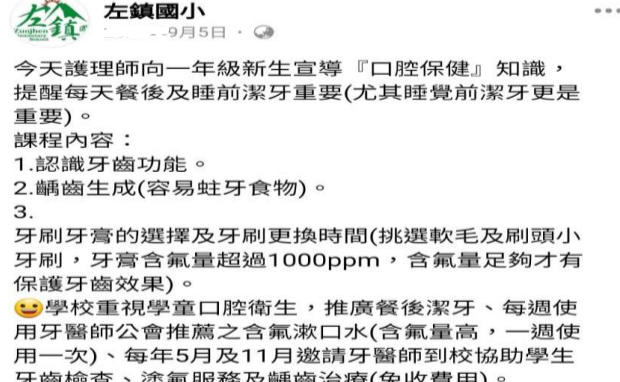
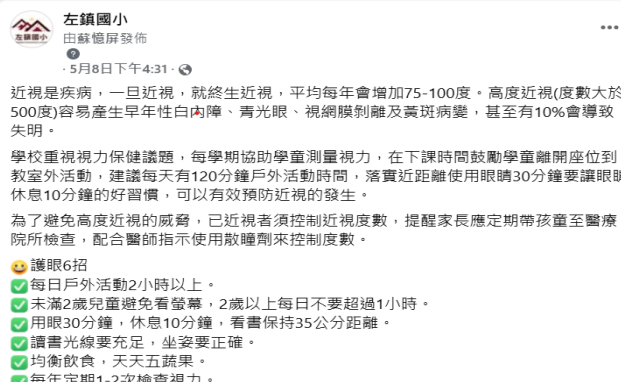
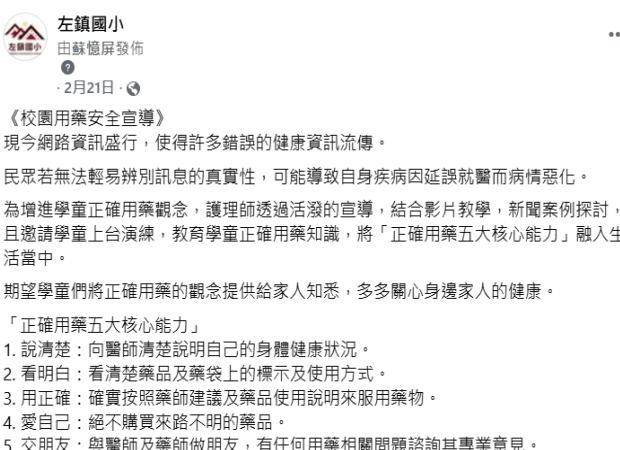
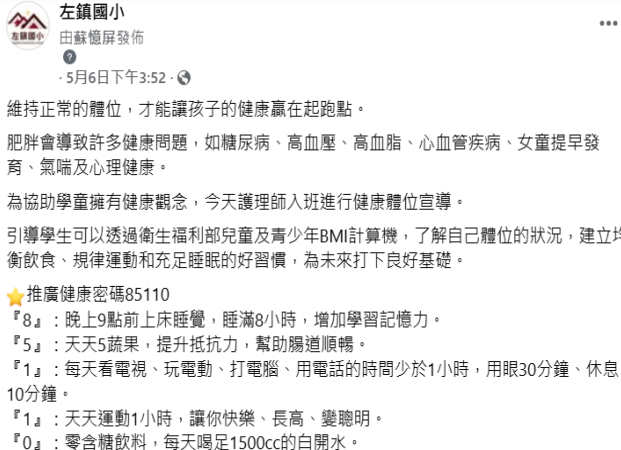
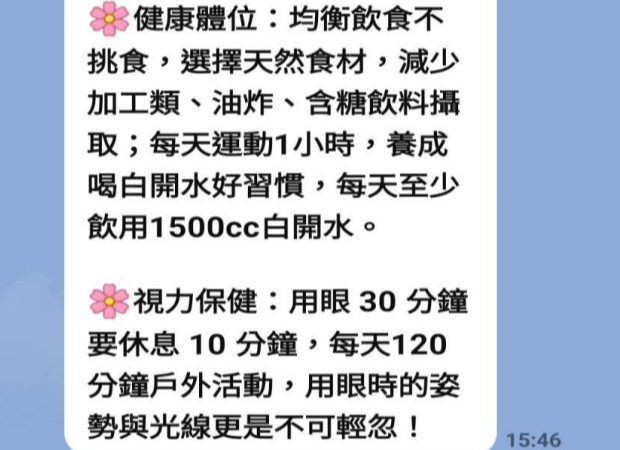
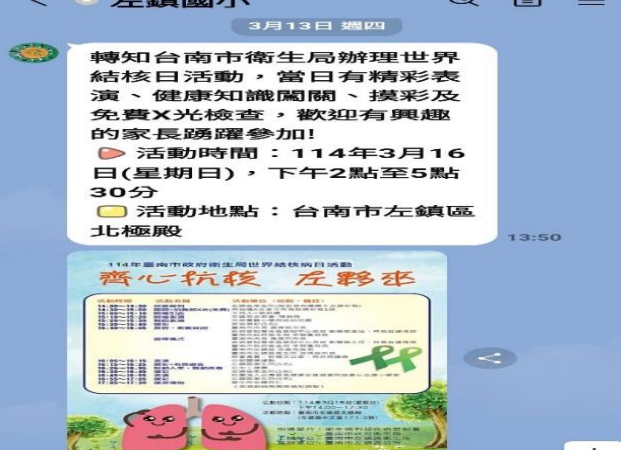
Zuojhen Elementary School

六.社區連結與合作： 健康服務

6-3-1

配合社區健康需求
提供社區家長或民眾
相關健康資訊或服務

6-3-1配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務

 <p>今天護理師向一年級新生宣導『口腔保健』知識，提醒每天餐後及睡前潔牙重要(尤其睡覺前潔牙更是重要)。</p> <p>課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識牙齒功能。 2.齲齒生成(容易蛀牙食物)。 3.牙刷牙膏的選擇及牙刷更換時間(挑選軟毛及刷頭小牙刷，牙膏含氟量超過1000ppm，含氟量足夠才有保護牙齒效果)。 <p>😊學校重視學童口腔衛生，推廣餐後潔牙、每週使用牙醫師公會推薦之含氟漱口水(含氟量高，一週使用一次)、每年5月及11月邀請牙醫師到校協助學生牙齒檢查、塗氟服務及齲齒治療(免收費用)。</p>	 <p>近視是疾病，一旦近視，就終生近視，平均每年會增加75-100度。高度近視(度數大於500度)容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。</p> <p>學校重視視力保健議題，每學期協助學童測量視力，在下課時間鼓勵學童離開座位到教室外活動，建議每天有120分鐘戶外活動時間，落實近距離使用眼睛30分鐘要讓眼睛休息10分鐘的好習慣，可以有效預防近視的發生。</p> <p>為了避免高度近視的威脅，已近視者須控制近視度數，提醒家長應定期帶孩童至醫療院所檢查，配合醫師指示使用散瞳劑來控制度數。</p> <p>👁️護眼6招</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓每日戶外活動2小時以上。 ✓未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。 ✓用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35公分距離。 ✓讀書光線要充足，坐姿要正確。 ✓均衡飲食，天天五蔬果。 ✓每年定期1-2次檢查視力。
<p>說明：學校 FB 提供口腔保健訊息</p>	<p>說明：學校 FB 提供視力保健訊息</p>
 <p>《校園用藥安全宣導》</p> <p>現今網路資訊盛行，使得許多錯誤的健康資訊流傳。民眾若無法輕易辨別訊息的真實性，可能導致自身疾病因延誤就醫而病情惡化。</p> <p>為增進學童正確用藥觀念，護理師透過活潑的宣導，結合影片教學，新聞案例探討，且邀請學童上台演練，教育學童正確用藥知識，將「正確用藥五大核心能力」融入生活中。</p> <p>期望學童們將正確用藥的觀念提供給家人知悉，多多關心身邊家人的健康。</p> <p>「正確用藥五大核心能力」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說清楚：向醫師清楚說明自己的身體健康狀況。 2.看明白：看清楚藥品及藥袋上的標示及使用方式。 3.用正確：確實按照藥師建議及藥品使用說明來服用藥物。 4.愛自己：絕不購買來路不明的藥品。 5.交朋友：與醫師及藥師做朋友，有任何用藥相關問題諮詢其專業意見。 	 <p>維持正常的體位，才能讓孩子的健康贏在起跑點。</p> <p>肥胖會導致許多健康問題，如糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病、女童提早發育、氣喘及心理健康。</p> <p>為協助學童擁有健康觀念，今天護理師入班進行健康體位宣導。</p> <p>引導學生可以透過衛生福利部兒童及青少年BMI計算機，了解自己體位的狀況，建立均衡飲食、規律運動和充足睡眠的好習慣，為未來打下良好基礎。</p> <p>★推廣健康密碼85110</p> <ul style="list-style-type: none"> 『8』：晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，增加學習記憶力。 『5』：天天5蔬果，提升抵抗力，幫助腸道順暢。 『1』：每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於1小時，用眼30分鐘、休息10分鐘。 『1』：天天運動1小時，讓你快樂、長高、變聰明。 『0』：零含糖飲料，每天喝足1500cc的白開水。
<p>說明：學校 FB 提供用藥安全訊息</p>	<p>說明：學校 FB 提供85110健康密碼訊息</p>
 <p>健康體位：均衡飲食不挑食，選擇天然食材，減少加工類、油炸、含糖飲料攝取；每天運動1小時，養成喝白開水好習慣，每天至少飲用1500cc白開水。</p> <p>視力保健：用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘，每天120分鐘戶外活動，用眼時的姿勢與光線更是不可輕忽！</p>	 <p>轉知台南市衛生局辦理世界結核日活動，當日有精彩表演、健康知識闖關、摸彩及免費X光檢查，歡迎有興趣的家長踴躍參加！</p> <p>活動時間：114年3月16日(星期日)，下午2點至5點30分</p> <p>活動地點：台南市左鎮區北極殿</p>
<p>說明：官方 LINE 提供健康體位及視力保健訊息</p>	<p>說明：官方 LINE 提供台南市衛生局辦理的闖關及健康檢查活動</p>

我的餐盤：每天早晚一杯奶

乳品類的營養
乳品類提供蛋白質、鈣質、維生素B2，幫助我們補充蛋白質，也是日常營養的來源。協助健康的骨骼生長！建議早晚各1杯，每天攝取2杯！

你乳品有喝夠嗎？
每日建議每日成人應攝取之乳品量如下表：

年齡	每日建議量
1歲以下	母乳
1-3歲	250-500ml
4-17歲	250-500ml
18歲以上	250-500ml

我乳品不夠怎麼辦？
乳品類是最佳蛋白質、鈣質、維生素B2的來源。若每日攝取量不足，可透過其他食物補充。建議每日攝取量如下：

乳品類	每日建議量
鮮乳	250ml
鮮乳	250ml
鮮乳	250ml

預防迷思：用其他食物補鈣可以嗎？
有許多食物也富含鈣質，但可能會有吸收率的問題，這些食物可以作為鈣質的來源之一，但建議仍以乳品為主要來源。

芝麻、深綠色蔬菜、豆腐、雞蛋

15:16

全民健保：珍惜健保資源
落實分級制度，一般症狀先找社區診所，經醫師評估需轉診再到大醫院就醫。

說明：官方 LINE 提供營養教育訊息

左鎮國小
由蘇德屏發佈 · 17 小時 ·

主旨：為加強宣導安全性行為及愛滋、性病篩檢宣導。
說明：
一、依據臺南市政府衛生局 113 年 3 月 7 日南市衛企字第 1130047447 號函辦理。
二、宣導主題：「M 痘疫情 ing, 不打疫苗你 NG! 性行為全程正確使用保險套，並搭配水性潤滑液，定期接受篩檢，愛滋及性病不會來！」
三、檢附「M 痘疫情 ing, 不打疫苗你 NG! 性行為全程正確使用保險套，並搭配水性潤滑液，定期接受篩檢，愛滋及性病不會來！」
宣導圖及影片下載連結：<https://reurl.cc/L4Lor3>



說明：官方 LINE 提供全民健保訊息

本站消息 | 分月文章 | 電子報列表

中華民國牙醫師公會全國聯合會辦理「2025年口腔健康打卡保衛戰」活動

蘇德屏 - 健康中心 | 2025-04-07 | 點閱數: 30

說明：
一、旨揭活動透過趣味及富有教育意義的數位互動平台，促進民眾養成良好且持續的口腔保健習慣，檢附活動辦法如附件。
二、如有任何問題，請洽社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會許小組，電話：(02)2500-0133 分機 255。

PDF 1) 2025 口腔健康打卡保衛戰活動辦法.ppt

說明：學校官網提供衛生局分享的性教育影片

最新消息 | 健康促進計畫 | 健康促進活動剪影 | 宣導/教學檔案下載 | 健康資訊站 | 宣導影片 | 設定

宣導/教學檔案下載

檔名	上傳者
校園安全特色教育 校園、劇團及劇團處理.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 外部處理.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 職業倫理.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 蜂蟻處理.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 眼睛外傷、耳鼻喉物理處理.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 高處墜落處理.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 流鼻血處理.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 扭傷處理.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 認識癲癇症.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 教師研習-癲癇及氣喘.pdf	蘇德屏
校園安全特色教育 氣喘.pdf	蘇德屏

說明：學校官網提供牙醫師全聯會辦理之口腔保衛戰活動，鼓勵踴躍參加

最新消息 | 健康促進計畫 | 健康促進活動剪影 | 宣導/教學檔案下載 | 健康資訊站 | 宣導影片 | 設定

菸癮防制

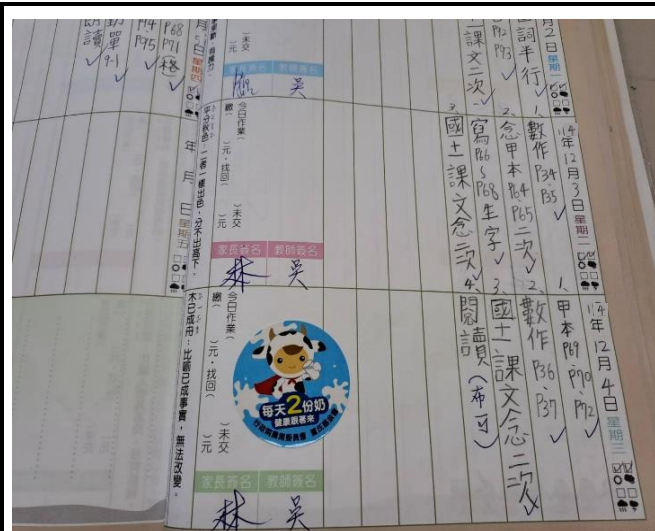
宣導影片

影片	影片名稱
1	2024-07-08 菸癮防制 「吸菸與健康危害」菸品的成分 - YouTube
2	2024-07-08 菸癮防制 菸癮防制 菸品成分、吸菸與場所相關規範、菸品包裝看聽、拒售擴大公開、菸害防制現場直擊等。
3	2024-07-08 菸癮防制 不只一手菸傷身體 二手、二手菸更致命 - YouTube

吸菸真的百害而無一利嗎！影片授權：迪鹿 - DeluCat (<https://youtu.be/fj3TjKQeUN9s>) ✓ 點我加入《風傳媒》Line 好友 (ID: @dyp8323m) <http://bit.ly/2hEIGWE> ✓ 點我訂閱《風傳媒》YouTube 頻道 <http://bit.ly/2gkA16> [...]

說明：學校官網提供簡易傷病處理資訊

說明：學校官網提供菸害防制宣導影片



說明：聯絡簿宣導 每天補充2份奶類訊息



說明：聯絡簿宣導 口腔保健訊息



說明：聯絡簿宣導 戒菸服務訊息



說明：聯絡簿提供衛生所健康檢查訊息



說明：視力保健 滑鼠墊宣導用品



說明：營養教育墊板宣導用品



說明:菸害防制筆記本宣導品



說明:口腔保健資料夾宣導品



說明:用藥安全手提袋宣導品



說明:口腔保健宣導品



說明:愛滋防治文具宣導品



說明:健康體位文具宣導品



說明：健康體位 文具宣導品



說明：健康體位 宣導品